

看病不是终点：护理视角下家庭医生签约的基层健康接力

刘朴荣

富源县老厂卫生院 外科 云南曲靖 655506

看完病、拿完药，健康问题就真的结束了吗？很多慢性病患者都有这样的困惑：在医院时有医护人员指导、提醒，回到家却不知道如何服药、血压怎么测、饮食怎么管，复诊也常常拖延耽误。实际上，真正决定健康好坏的，从来不是就诊看病的一瞬间，而是出院回家后长期持续的健康管理。从护理视角来看，家庭医生签约不只是“签个名字”，更是一场不间断的基层健康接力服务，引导居民从生病被动治疗，转变为全周期主动健康管理。

一、什么是家庭医生签约服务？

不少人第一次听到“家庭医生”时，会误以为是私人医生，或者认为只有上门看病才叫家庭医生服务。实际上，我国家庭医生签约服务主要依托基层医疗卫生机构开展，由全科医生、护士、公卫人员等组成服务团队，为居民提供连续、综合、个性化的健康管理服务。简单来说，签约之后，居民相当于拥有了一个长期固定的基层健康团队。除了常见病、多发病诊疗外，还能获得慢病随访、健康咨询、用药指导、复诊提醒、双向转诊、长期处方、中医药健康服务等支持。对于高血压、糖尿病、脑卒中后遗症等需要长期管理的人群来说，家庭医生服务更像是一位长期陪伴的“健康管家”。

二、为什么说“看病不是终点”？

现实生活中，很多疾病并不是打一针、吃几天药就能彻底解决。高血压需要长期监测血压；糖尿病需要持续控制饮食和血糖；脑卒中患者需要长期康复训练；老年慢病患者需要规律服药和生活管理；术后患者需要居家护理与风险观察。如果缺乏后续管理，即使住院治疗效果再好，也可能因生活方式不当、用药不规范而再次加重病情。不少患者出院后容易出现以下问题：不按时服药；不会监测病情；饮食和生活方式失控；错过复诊时间；缺乏心理支持。

三、护理人员在家庭医生服务中能做什么？

很多人认为护士只是在医院打针、输液。实际上，在基层健康管理中，护理工作远不止这些。从护理视角来看，家庭医生签约服务更强调“长期陪伴”和“连续管理”。主要有：1.做慢病管理的“健康哨兵”：护理人员会定期随访居民，帮助监测血压、血糖、体重等指标，同时提醒居民按时复诊、规律服药，保障慢性病管理的连续性、避免漏诊、漏治。2.做家庭护理的“生活教练”：家庭护理并不是简单照顾生活，而是科学健康管理的重要组成部分。护理人员会指导居民正确测量血压血糖、观察病情变化、掌握康复训练方法，提高居家健康管理能力。3.做重点人群的“健康守护人”：家庭医生签约服务尤其关注重大疾病、高血压、糖尿病、慢阻肺、肺结核、严重精神障碍患者、以及脱贫户、农村低收入人群、计划生育特殊家庭、65岁以上老年人、孕产妇、0-6岁儿童、残疾人等重点人群。

四、家庭医生签约，不只是“方便看病”。

不少居民认为签约只是为了“挂号方便”“开药方便”。实际上，它更大的意义在于疾病预防和健康管理。很多重大疾病，并不是突然发生，而是长期积累形成。例如：高血压长期不控制，可能发展为脑卒中；糖尿病长期血糖异常，可能损伤

肾脏和眼睛；肥胖、久坐、熬夜等不良生活方式，会增加心脑血管疾病风险。家庭医生团队会通过健康评估、定期随访、生活方式指导等方式，帮助居民提前发现风险。

五、哪些人更适合签约家庭医生？

实际上，家庭医生签约适合大多数居民，尤其以下人群更需要：高血压、糖尿病等慢病患者；老年人；行动不便人群；术后康复患者；孕产妇及儿童；独居老人。

六、家庭医生签约后，居民需要配合什么？

家庭医生服务并不是“签完就结束”，居民主动参与同样重要。首先，要保持真实沟通。不少患者担心被批评，隐瞒吸烟、饮酒、不按时吃药等情况。其次，要养成健康记录习惯。再次，要积极配合随访与复诊。规律随访，本质上是在给健康“查漏洞”。

七、为什么基层健康管理越来越重要？

随着人口老龄化加快，慢性病患者不断增加，单纯依靠大型医院已经难以满足长期健康管理需求。真正有效的健康管理，需要从医院延伸到家庭、社区和日常生活。基层家庭医生团队最大的优势，在于“离居民更近”。尤其在护理管理方面，连续、细致、贴近生活的服务，往往比一次短暂治疗更能起到长期健康守护的作用，能更好地实现疾病的预防、慢病的持续管控与居民健康的全程保障。

八、家庭健康管理，重在“长期坚持”。

健康不是“一次治疗”换来的，而是长期管理积累的结果。很多慢病无法彻底根治，却可以通过规范管理减少并发症、提高生活质量。有人坚持控盐后血压稳定了；有人规律监测血糖后避免了并发症；有人通过康复训练重新恢复生活能力。这些变化的背后，离不开家庭医生团队长期、持续的健康接力。

九、结语

医院治疗是疾病管理的重要环节，但绝不是终点。真正的健康守护，往往藏在出院后的每一天、家庭中的每一次自我管理、基层随访中的每一次提醒。家庭医生签约服务，不只是“签约”那么简单，更是一种长期、连续、贴近生活的健康陪伴。从护理视角来看，它连接了医院与家庭，也连接了疾病治疗与健康生活，让健康管理贯穿生命的全周期，为居民的健康筑牢坚实防线。